

## ХТО ТАКИЙ АБ'ЮЗЕР І ЯК ЙОГО РОЗПІЗНАТИ

У наш час ми все частіше слово «аб'юз», а заодно і похідне від нього – «аб'юзер», що означає людину, яка практикує такий психологічний прийом. Але багато хто не до кінця розуміє значення цього слова, а деякі все життя живуть, піддаючись аб'юзу та навіть не підозрюючи цього. То хто ж такий аб'юзер і як його розпізнати?

**Аб'юз** — це позначення сукупності дій, таких як: **фізичне та сексуальне насильство, постійні образи, психологічне приниження і жорстоке поводження**, а, отже, людина, яку називають аб'юзером, піддає інших насильству – ображає, принижує, шантажує або примушує їх до чогось проти їхньої волі. Насильником, що зазіхає на наше фізичне або психічне здоров'я, може бути хто завгодно, починаючи від найближчих людей – батьків, бабусь і дідусів, дітей і чоловіка, і закінчуючи людьми сторонніми, як більш, так і менш значущими – начальником, сусідом, продавцем в магазині і навіть попутником в громадському транспорті, поспілкувавшись з яким, ви ще довго будете почуватися пригнічено. А йому, власне, це і треба.

Найчастіше аб'юз зустрічається в сім'ях. Аб'юзивні стосунки можуть бути як між батьками та дітьми, так і між дружиною та чоловіком. Як правило, первинний аб'юз згодом призводить до вторинного.

Первинний — це між дітьми та батьками. Наприклад, коли батьки пригнічують свою дитину, постійно вселяють у неї почуття провини, сорому та страху. Кажуть, що вона дурна й нічого в житті не доб'ється, стане двірником і таке інше.

В подальшому, якщо дитина все життя піддавалась аб'юзу з боку батьків, то в дорослому віці людина точно буде так само поводитися зі своїми дітьми або ж чоловіком (дружиною). Наприклад, чоловік постійно лає дружину, що вона має поганий вигляд, не смачно готує або неякісно прибирає. Якщо в нього виникають проблеми на роботі, то звинувачує у всьому дружину. Або навпаки — дружина постійно «капає» на мозок чоловікові, що він мало заробляє, не може її забезпечити, постійно принижує його гідність тощо.

### Ознаки аб'юзу

1. **Знецінення почуттів іншої людини.** Наприклад, “ти дурна”, “все, що стосується тебе, неважливо”.

2. **Почуття образи:** “Мої прохання дуже-дуже важливі, а твої образи, почуття і прохання — це все якісь надумані дурниці”.

3. **Фізичне чи сексуальне залякування.** Це дуже поширене явище, коли залякують дітей і використовують їх із сексуальною метою, хоча їх це дуже травмує.

Крім знецінення, жертвам аб'юзу вселяють, що все погане відбувається через них. Тобто «ти у всьому винен/-на, я не любитиму тебе, я здам тебе в інтернат або ти помреш під парканом холодний і голодний».

Найважливіша ознака аб'юзу – систематичність. Якщо людина раз або два пожартувала стосовно іншого або, скажімо, накричала на нього, це ще не привід зараховувати його до моральних насильників, зрештою, право на емоції має кожен з нас. Аб'юзером її можна вважати лише в тому разі, якщо вона принижує або ображає когось постійно і з завзятістю.

## **Яким буває аб'юз**

Аб'юз може бути різним, зокрема фізичним і сексуальним, але ці його види простіше розпізнати – важко не зрозуміти, що людині, свідомо чи підсвідомо, бажають зла, якщо її намагаються вдарити або, всупереч її волі, схилити до сексуальних стосунків. З психологічним аб'юзом справа йде куди складніше – він набуває найрізноманітніших форм, і його жертва не завжди розуміє, що має справу з професійним маніпулятором, мета якого – образити чи принизити.

## **Звідки беруться аб'юзери**

На запитання, звідки ж беруться аб'юзери, можна відповісти, використовуючи знання про те, що ображають інших тільки нещасні люди, щасливим це не потрібно – у них є набагато цікавіші заняття. Зазвичай, аб'юзер – людина з купою комплексів, незадоволена собою і своїм життям, яка замість того, щоб впоратися зі своїми об'єктивними і суб'єктивними проблемами, намагається зробити крайніми інших – як близьких, так і не дуже людей.

Аб'юз зустрічається не тільки в неблагополучних сім'ях, а й у цілком забезпечених теж. Не обов'язково щоб у сім'ї були присутні алкоголізм та фізичне насильство. Це можуть бути і тонкі глузування,

## **Як розпізнати аб'юзера**

Існує низка ознак, за якими аб'юзера можна розпізнати на самому початку спілкування, що дозволить уникнути його негативного впливу. Наявність у нового знайомого хоча б декількох з них має вас насторожити.

## **Агресія по стосовно слабких і беззахисних.**

Аб'юзер зазвичай агресивний стосовно слабких і беззахисних, тобто тих, хто, образно кажучи, не може дати йому здачі – дітей, літніх людей, тварин. Якщо чоловік при вас з ненавистю говорить про якусь із цих категорій, можете не сумніватися: з часом від нього дістанеться й вам.

## **Пристрасть до критики.**

Аб'юзер у всьому бачить лише негатив, тому він постійно критикує всіх – ви не дочекаєтеся від нього жодного доброго слова на чийсь адресу. Він буде говорити, що ви маєте поганий вигляд, несмачно готуєте, неправильно виховуєте дітей і зовсім не вмієте одягатися – тобто, тицьне пальцем в найболючіше місце, «оголивши» те, що ви, можливо, намагаєтеся приховати від оточення. Щоб зрозуміти, чи є ваш знайомий емоційним ґвалтівником, послухайте, що він говорить про інших – швидше за все, точно так само він засуджує вас, коли ви цього не чуєте.

## **Було ваше – стало наше.**

Для емоційного ґвалтівника не існує особистого простору іншої людини, що, втім, зрозуміло: чим ближче – як у прямому, так і в переносному – сенсі він підійде до своєї жертви, тим більше болю він зможе заподіяти їй. Тому малознайомі аб'юзери так люблять підходити до вас на недозволено близьку відстань, хапати за руки, поблажливо поплескувати по плечі, а члени сім'ї – входити до вашої кімнати без стукоту, читати вашу пошту і без дозволу користуватися вашими речами.

## **Облік і контроль.**

Аб'юзер завжди буде старатися контролювати вас, змушуючи звітувати в кожній хвилині: що робили, де були, з ким зустрічалися? Звичайно, у людей, що живуть поруч, таких можливостей більше, але друзі, подруги і коханці теж – за бажання – досягнуть успіху в контролі за вашим життям.

### **«Тепер ти тільки моя!»**

Набагато простіше емоційно тиснути на людину, у якої немає підтримки з боку інших, тому аб'юзер намагається відгородити свою жертву від усього світу. Так, чоловік-тиран робить все, щоб ізолювати дружину від усіх, з ким вона спілкується – спочатку від подруг і приятельок, а потім і від рідних і близьких, після чого він, образно кажучи, може брати її голими руками.

### **«Ніхто не буде кохати тебе так, як я».**

При цьому емоційний гвалтівник запевняє свою жертву в тому, що ніхто не буде кохати її так, як він. Це потрібно аб'юзеру для того, щоб жертва не зірвалася з гачка, на який він зловив її, подумавши: «Так, він, звичайно, важка людина, але де я ще знайду того, хто буде кохати мене, як він, і прощати мені всі мої недоліки». До речі, щойно ви повірите в те, що нікому більше не потрібні, що, звичайно ж, не так, знайте: аб'юзер досяг своєї мети – ваша самооцінка впала до нуля і ви тепер цілком і повністю залежите від цієї людини.

### **Чи можна перевиховати аб'юзера**

Не треба переконувати себе, що аб'юзер поставить себе на ваше місце і різко виправиться. Якщо він не здатний співпереживати, то вже точно не зміниться.

З такою людиною можна навчитися жити, якщо, у свою чергу, навчитися не реагувати на її провокації та чинити опір маніпуляціям. Однак у такому разі йдеться не про його перевиховання, а про ваше підлаштування під аб'юзера.

### **Найкращий спосіб захисту – напад.**

Щоб дати відсіч емоційному гвалтівникові, потрібно знати, перед чим він пасує. Будь-який аб'юзер нахабніє, коли його бояться, в такому разі він буде завдавати своїй жертві все нові й нові «удари», а ось, отримавши відсіч, він губиться і відступає. Головне, побороти страх перед ним і згадати, що найкращий спосіб захисту – напад. Можливо, одна контратака не вирішить проблему стосунків з емоційним гвалтівником, але через два-три рази в нього відпаде бажання вас катувати.

Не менш ефективний спосіб протистояння аб'юзеру – демонстрація байдужості до його нападів. Оскільки йому потрібне «підживлення», яким виступає ваш страх, нерви і сльози, не отримавши його, він, подібно до актора, який грає перед порожнім залом і не отримує відповідної енергетики, незабаром дасть вам спокій.

***Жертви аб'юзу найчастіше не розуміють, що вони зазнають фізичного чи психологічного насильства. І зазвичай самотійно не можуть вийти з таких стосунків.***

***Тому, якщо ти помічаєш, що твої друзі або родичі постійно піддаються аб'юзу, то спробуй спочатку обговорити це з ними та порадь звернутись до фахівця.***